臺南市仁愛國小109學年度 第二學期社團 課程規劃表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社團名稱 | | **跆拳道A班** | 指導老師 | | 呂條彬教練  0965-167892 |
| 上課時間 | | 每週二16：00 ～17：30 | 上課地點 | | 多功能教室B 3F |
| 參加年級/  人數 | | 【 1~6 】年級 【 10 】人開班，上限【 15 】人 | 教材或  其他額外收費 | | 道服:500元 晉級:500元 (另繳給教練) |
| 課程簡介 | | 手部與腳步的攻擊要領 | | | |
| 週次 | 日期 | 課程內容 | | 備註 | |
| 1 | 3/2(二) | 正拳與步法 | |  | |
| 2 | 3/9(二) | 五防 | |  | |
| 3 | 3/16(二) | 五防西配合正拳攻擊 | |  | |
| 4 | 3/23(二) | 腳步攻擊動作 | |  | |
| 5 | 3/30(二) | 腳部動作攻擊組合 | |  | |
| 6 | 4/6(二) | 五擊 | |  | |
| 7 | 4/13(二) | 約束對練 | |  | |
| 8 | 4/20(二) | ★停課一次 | | 期中考  4/22(四)~4/23(五) | |
| 9 | 4/27(二) | 太極一場 | |  | |
| 10 | 5/4(二) | 太極二場 | |  | |
| 11 | 5/11(二) | 太極三場 | |  | |
| 12 | 5/18(二) | 真、假動作之配合 | |  | |
| 13 | 5/25(二) | 嚇阻動作 | |  | |
| 14 | 6/1(二) | 阻擋動作 | |  | |
| 15 | 6/8(二) | 腳步變換 | |  | |
| 16 | 6/15(二) | 總複習（測驗） | |  | |
| 【備註】  ◎下學期15堂課 | | | | | |